

SHARE GRAPHICS - SPANISH

GRAPHIC #1

CHICAGO CARES TO PREVENT DIABETES

¿Podrías tener prediabetes?

Uno de cada tres adultos que vive en los Estados Unidos tiene prediabetes—y aún no lo sabe. Tú podrías ser uno de ellos.

Averigua si estás en riesgo:
chicagocaresdpp.org/en-espanol

Click the file type to download:

PNG

JPG

GRAPHIC #2

CHICAGO CARES TO PREVENT DIABETES

¿Qué es la prediabetes?

Tener prediabetes significa que tu nivel de glucosa (azúcar) en la sangre es más alto de lo normal pero aún no tan alto para ser diagnosticado como diabetes tipo 2. Puedes estar en riesgo si:

- Tienes más de 45 años
- Tienes exceso de peso
- Tienes historial familiar de la diabetes tipo 2
- Tienes presión alta

Aprende más:
chicagocaresdpp.org/en-espanol

Click the file type to download:

PNG

JPG

GRAPHIC #3

CHICAGO CARES TO PREVENT DIABETES

¿Qué es el Programa de Prevención de Diabetes?

Es un programa gratuito en línea que dura un año entero y fue diseñado para ayudarte a tomar pasos significativos para disminuir tu riesgo de tener diabetes tipo 2, el programa te ofrece:

- Un entrenador de estilo de vida
- Las habilidades que necesitas para perder peso, ser más activo, y manejar el estrés
- Reuniones cada semana los primeros seis meses y reuniones cada mes los últimos seis meses
- Apoyo de otros participantes

Encuentra una clase cerca de ti:
chicagocaresdpp.org/en-espanol

Click the file type to download:

PNG

JPG

GRAPHIC #4

CHICAGO CARES TO PREVENT DIABETES

¿Sabías que....?

La prediabetes aumenta tu riesgo de:

- Derrame cerebral
- Enfermedad del corazón
- Diabetes tipo 2

Aprende más:
chicagocaresdpp.org/en-espanol

Click the file type to download:

PNG

JPG